

特別プログラム 11月3日(月)

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:00

ストレッチングヨガ ★ 代行レッスン

Shige

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くする事で、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

10:30~11:30

パワーヨガ~アームバランス第2弾~ ★★★ 代行レッスン

Shige

先月挑戦したポーズを数種類練習していきます。
ポーズのlevelが格段に上がるchallengeレッスンとなります。

13:00~14:00

ビューティーヨガ ★ 代行レッスン

Asami

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、
たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。

14:45~15:45

ヴィシュヴァーミトラアーサナに挑戦してみよう! ★★

Asami

難度の高めなアームバランスに挑戦してみましょう!
柔軟さ、力強さが必要なポーズ一緒に挑戦してみましょう!!とってもばえるポーズです ★

16:30~17:30

プラネタリウムリラックスヨガ ★

Mayu

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、
心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。
プラネタリウムの星空をお楽しみいただけます★

18:00~19:00

ベーシックヨガ ★★

Mayu

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。
動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、
初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたい時に受講する方が多いプログラムです。